

令和元年11月分 京都市立総合支援学校給食献立表 〈中学部・高等部〉



京都市立総合支援学校長会
京都市教育委員会

※食材の単位は(g)です。

月日	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)
栄養量	エネルギー718kcal,たんぱく質31.1g	エネルギー795kcal,たんぱく質35g	エネルギー893kcal,たんぱく質37.2g	エネルギー866kcal,たんぱく質39.4g	エネルギー861kcal,たんぱく質38.1g	エネルギー869kcal,たんぱく質29.1g
献立	麦ごはん 牛乳 ①たららの野菜あんかけ ②切干大根の三杯酢 ③けんちん汁	ごはん 牛乳 ①豚肉と高野豆腐の炒め物 ②中華風あえもの ③卵と青菜のスープ	バターうずまきパン 牛乳 ①チキンのアップルソースかけ ②小松菜のソテー ③つぶつぶコーンのポタージュ	麦ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②ひじき豆 ③豆乳のみそ汁 ④にんじんとツナの炒め物	ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそそば ②大根葉とにんじんの炒め物 ③かまぼこのすまし汁 ④いりじゃこ	麦ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②野菜のフレンチソースあえ ③牛乳プリン
おかずの内容	①たらら(70)料理酒(1.4) うすくちしょうゆ(1.26) 米粉(2.1) 片くり粉(3.5) ひまわり油(1.4) たまねぎ(44) にんじん(11) 青ねぎ(5.5) 干しいたけ(1.1) 片くり粉(1.1) さとう(0.69) うすくちしょうゆ(0.99) こいくちしょうゆ(2.97) しょうが(1.1) けずりぶし(0.88) ②切干大根(5) けずりぶし(0.2) さとう(0.72) うすくちしょうゆ(2.16) 水菜(10) 細切こんぶ(0.2) さとう(0.5) うすくちしょうゆ(1) こいくちしょうゆ(0.5) 米酢(2) ③里いも(17) はくさい(17) ごぼう(15) にんじん(5) けずりぶし(1.4) 豆苗(5.5) うすくちしょうゆ(3) こいくちしょうゆ(1) 片くり粉(1.5)	①高野豆腐(8.8) さとう(0.5) うすくちしょうゆ(1.19) けずりぶし(0.22) 豚肉(44) こしょう(0.02) にんじん(11) たけのこ(缶)(11) チンゲン菜(22) 干しいたけ(0.88) ひまわり油(1.1) チキンスープ(11) さとう(0.59) こいくちしょうゆ(2.67) 片くり粉(1.1) ②まぐろフレーク(10) キャベツ(50) にんじん(5) もやし(15) さとう(1) うすくちしょうゆ(3) 米酢(2.5) ごま油(0.3) ③鶏卵(20) ほうれん草(20) たまねぎ(15) 片くり粉(1) チキンスープ(15) うすくちしょうゆ(2.3) 食塩(0.4)	①鶏肉(78) 食塩(0.13) 料理酒(1.3) 米粉(2.34) 片くり粉(3.9) ひまわり油(揚げ用)(3.9) りんご(16.5) たまねぎ(5.5) こいくちしょうゆ(2.97) 米酢(1.98) さとう(1.49) ②小松菜(65) にんじん(10) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.1) ひまわり油(0.7) ③マッシュポテト(50) たまねぎ(20) コーン(15) パセリ(1) 牛乳(35) チキンスープ(15) 食塩(0.7) こしょう(0.01) バター(3) 片くり粉(0.5)	①豚肉(66) しょうが(1.65) うすくちしょうゆ(1.19) 料理酒(1.49) 糸こんにゃく(16.5) たまねぎ(44) ひまわり油(0.77) 三温糖(1.49) こいくちしょうゆ(2.97) ②大豆(7) ひじき(5) にんじん(5) ひまわり油(0.5) 三温糖(1.44) 本みりん(2.74) こいくちしょうゆ(4.56) けずりぶし(0.6) ③しめじ(5) ごぼう(15) 青ねぎ(5) けずりぶし(1.4) 信州みそ(5) 赤みそ(3) 豆乳(50) ④にんじん(20) コーン(10) まぐろフレーク(15) ひまわり油(0.5) 食塩(0.1) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1)	①厚あげ(55) 三温糖(0.99) こいくちしょうゆ(1.98) けずりぶし(1.1) 豚ひき肉(33) しょうが(0.33) じゃがいも(33) にんじん(11) きぬさや(5.5) ひまわり油(1.1) 三温糖(1.75) 料理酒(0.79) 信州みそ(4.36) うすくちしょうゆ(0.96) すりごま(3.85) ねりごま(2.75) けずりぶし(0.33) ②大根葉(40) にんじん(10) ひまわり油(0.5) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(1.5) 本みりん(1.1) 料理酒(0.5) ③かまぼこ(10) 豆苗(10) 食塩(0.1) うすくちしょうゆ(3.2) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) ④しらすばし(10) しょうが(1) 本みりん(1) こいくちしょうゆ(0.4) 料理酒(1)	①鶏肉(40.25) ガリックパウダー(0.12) こしょう(0.02) じゃがいも(63.25) たまねぎ(69) にんじん(17.25) しょうが(0.58) ひまわり油(1.15) ひまわり油(1.15) バター(4.6) 小麦粉(6.9) カレー粉(0.92) スキムミルク(5.75) チーズ(5.75) トマトピューレ(6.9) フルーツチャネ(2.88) パーベキューソース(5.75) ウスターソース(2.3) 食塩(0.81) オールスパイス(0.04) こいくちしょうゆ(1.96) ローリエ(0.02) ②キャベツ(60) にんじん(5) 黄ピーマン(15) オリーブ油(0.9) さとう(1.4) 食塩(0.6) こしょう(0.01) 米酢(2.8) ③牛乳プリン 1個(40)
後期食	①米粉なし、ひまわり油なし	①高野豆腐→絹ごし豆腐、豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、米粉なし、ひまわり油(揚げ用)なし	②豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし	②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、チーズ→ピザ用チーズ
中期食	①米粉なし、ひまわり油なし	①高野豆腐→絹ごし豆腐、豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、米粉なし、ひまわり油(揚げ用)なし	②豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし	①すりごまなし ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、チーズ→ピザ用チーズ
初期食	①米粉なし、ひまわり油なし	①高野豆腐→絹ごし豆腐、豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、米粉なし、ひまわり油(揚げ用)なし	②豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし	①すりごまなし ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、チーズ→ピザ用チーズ

月日	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)
栄養量	エネルギー765kcal,たんぱく質36.2g	エネルギー889kcal,たんぱく質36.9g	エネルギー751kcal,たんぱく質27.9g	エネルギー924kcal,たんぱく質37.8g	エネルギー886kcal,たんぱく質39.7g	エネルギー778kcal,たんぱく質31.5g
献立	ごはん 牛乳 ①赤魚の煮つけ ②大根葉のおかか炒め ③豚汁 ④煮奴	黒糖コッペパン 牛乳 ①ビーンズオムレツ ②さっぱりツナポテト ③オニオンスープ	麦ごはん 牛乳 ①マーボ豆腐 ②ほうれん草ともやしのナムル ③ビーフンの中華スープ	ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②小松菜と切干大根のごまあえ ③みそ汁 ④牛肉のしぐれ煮	①豚丼(麦ごはん) 牛乳 ②高野豆腐の卵とじ ③野菜の沢煮わん ④ヨーグルト	ごはん 牛乳 ①厚あげとじゃがいもの煮つけ ②ひじきとれんこんの炒め煮 ③ふのすまし汁
おかずの内容	①赤魚(70) 三温糖(1.2) 料理酒(3.2) 本みりん(0.8) こいくちしょうゆ(1.6) しょうが(0.3) ②大根葉(40) にんじん(10) 花かつお(1) いりごま(3) ひまわり油(0.5) 本みりん(1.3) 料理酒(0.6) うすくちしょうゆ(2.5) ③豚肉(10) だいこん(20) たまねぎ(20) ごぼう(8) にんじん(5) けずりぶし(1.4) 赤みそ(8) ④とうふ(50) だし昆布(0.4) えのきだけ(5) 青ねぎ(1) うすくちしょうゆ(2) こいくちしょうゆ(0.75) 本みりん(1.25) 米酢(1.5) ごま油(0.5)	①フルーツ(16.5) 鶏卵(60.5) 牛乳(11) たまねぎ(33) 大豆(22) にんじん(5.5) ひまわり油(0.88) 食塩(0.33) こしょう(0.02) ピザ用チーズ(3.3) ウスターソース(3.3) トマトケチャップ(6.6) ②まぐろフレーク(10) じゃがいも(45) にんじん(10) コーン(10) ひまわり油(0.7) 本みりん(1) さとう(0.3) 食塩(0.5) こしょう(0.01) りんご酢(1) ③たまねぎ(50) ひまわり油(0.5) チキンスープ(18) こいくちしょうゆ(0.5) うすくちしょうゆ(2) 食塩(0.3) こしょう(0.01)	①とうふ(77) 豚ひき肉(25.3) 食塩(0.11) こしょう(0.02) たまねぎ(38.5) 青ねぎ(5.5) しょうが(0.77) ごま油(0.99) さとう(0.77) 赤みそ(4.4) 料理酒(0.99) トウバンジャン(0.11) こいくちしょうゆ(2.75) 片くり粉(1.98) ②ほうれん草(70) はくさい(20) さとう(1) ごま油(1) うすくちしょうゆ(3.3) 米酢(1.5) ③ビーフン(6) もやし(20) にんじん(5) しょうが(0.5) きぬさや(3) チキンスープ(15) 食塩(0.3) こいくちしょうゆ(0.5) うすくちしょうゆ(2.3)	①油あげ(27.5) さとう(0.99) うすくちしょうゆ(2.31) けずりぶし(0.22) 鶏卵(55) 片くり粉(2.42) たまねぎ(33) 青ねぎ(11) うすくちしょうゆ(3.41) けずりぶし(0.44) ②切干大根(4) にんじん(5) 三温糖(0.96) 本みりん(1.32) うすくちしょうゆ(3.36) けずりぶし(0.6) 小松菜(50) すりごま(3.5) ねりごま(1) うすくちしょうゆ(1.1) けずりぶし(0.1) ③じゃがいも(20) たまねぎ(15) わかめ(3) けずりぶし(1.4) 信州みそ(5) 赤みそ(3) ④牛肉(27.5) しょうが(0.8) 糸こんにゃく(10) にんじん(5) ひまわり油(0.35) 三温糖(1) 料理酒(1.5) こいくちしょうゆ(2.5)	①豚肉(63.25) たまねぎ(51.75) にんにく(0.69) しょうが(1.15) こしょう(0.02) ひまわり油(1.15) さとう(2.07) 料理酒(3.11) 本みりん(2.07) こいくちしょうゆ(3.11) 赤みそ(3.11) ②高野豆腐(7) にんじん(5) たまねぎ(13) きぬさや(2) さとう(2.7) うすくちしょうゆ(3.5) けずりぶし(0.7) 鶏卵(23) 片くり粉(0.5) ③ごぼう(15) たけのこ(缶)(10) にんじん(10) えのきだけ(5) けずりぶし(1.4) みつば(3) 料理酒(1) 食塩(0.3) うすくちしょうゆ(3.6) 片くり粉(1) ④ヨーグルト 1個(80)	①厚あげ(55) 三温糖(0.99) こいくちしょうゆ(1.98) けずりぶし(1.1) 鶏肉(27.5) じゃがいも(55) にんじん(16.5) たまねぎ(22) 干しいたけ(0.88) 三温糖(0.66) こいくちしょうゆ(1.76) うすくちしょうゆ(1.32) ②ひじき(4) れんこん(20) ひまわり油(0.5) 三温糖(0.96) 本みりん(2.04) こいくちしょうゆ(3.36) けずりぶし(1.2) ③切りふ(3) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) ほうれん草(15) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(3)
後期食	②ほうれん草、いりごま→ねりごま ③豚肉→豚ひき肉 ④とうふ→絹ごし豆腐			①油あげ→厚あげ ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃく→たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 ②高野豆腐→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉
中期食	②ほうれん草、いりごま→ねりごま ③豚肉→豚ひき肉 ④とうふ→絹ごし豆腐	①チキンスープ ②チキンスープ		①油あげ→厚あげ ②すりごまなし ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃく→たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 ②高野豆腐→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉
初期食	②ほうれん草、いりごま→ねりごま ③豚肉→豚ひき肉 ④とうふ→絹ごし豆腐	①チキンスープ ②チキンスープ		①油あげ→厚あげ ②すりごまなし ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃく→たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 ②高野豆腐→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉





月日	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)
栄養量	エネルギー850kcal,たんぱく質36g	エネルギー916kcal,たんぱく質32.5g	エネルギー768kcal,たんぱく質30.2g	エネルギー850kcal,たんぱく質39.3g	エネルギー715kcal,たんぱく質34.1g	エネルギー852kcal,たんぱく質33.1g
献立	食パン・いちごジャム 牛乳 ①チリコンカーン ②野菜のドレッシングあえ ③チンゲン菜のミルクスープ	麦ごはん 牛乳 ①山家煮 ②小松菜とじゃこの炒め物 ③すまし汁 ④小豆むし菓子	ごはん 牛乳 ①さけの塩バター煮 ②ほうれん草のソテー ③コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 ①さばのかわり煮 ②切干大根の煮つけ ③肉だんごのスープ煮	①ゆばあんかけうどん 牛乳 ②千草焼き ③小松菜のごま煮 ④さつまいもの甘煮	ごはん 牛乳 ①ホキのフライ ②野菜の五目酢きんぴら ③ポトフ
おかずの内容	①大豆(24.2) 牛ひき肉(24.2) たまねぎ(5.5) にんじん(12.1) ひまわり油(0.97) 三温糖(0.49) 料理酒(1.1) カレー粉(0.31) トマトケチャップ(6.6) 食塩(0.2) こしょう(0.02) オールスパイス(0.02) ガリックパウダー(0.17) こいくちしょうゆ(1.46) ローリエ(0.02) ②キャベツ(50) にんじん(10) ブロッコリー(20) ひまわり油(1) さとう(0.8) 食塩(0.6) こしょう(0.01) 米酢(2.5) ③ベーコン(5) チンゲン菜(20) たまねぎ(40) 牛乳(30) チキンスープ(15) しょうが(0.2) 食塩(0.7) こしょう(0.01) 片くり粉(0.5)	①豚肉(38.5) しょうが(1.76) こいくちしょうゆ(1.98) 片くり粉(6.6) ひまわり油(揚げ物用)(2.2) にんじん(16.5) たまねぎ(33) 里いも(33) 三度豆(11) けずりぶし(0.55) 信州みそ(4.4) さとう(1.65) 料理酒(1.65) うすくちしょうゆ(2.2) ②小松菜(70) しらすぼし(5) いりごま(3) ひまわり油(0.7) 本みりん(1.1) 料理酒(0.5) こいくちしょうゆ(1.8) ③えのきだけ(5) わかめ(3) けずりぶし(1) だし昆布(0.8) 青ねぎ(5) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(3) ④小麦粉(10) ベーキングパウダー(0.5) 黒砂糖(10) 鶏卵(12) 牛乳(3.6) ひまわり油(5) 小豆(2) さとう(1) 食塩(0.05)	①さけペースト(19.8) 鶏ひき肉(39.6) しょうが(0.99) 料理酒(1.65) 食塩(0.11) 片くり粉(1) たまねぎ(16.5) じゃがいも(44) 青ねぎ(5.5) しめじ(5.5) バター(3.3) 食塩(0.77) ②ほうれん草(65) コーン(15) ひまわり油(0.7) 食塩(0.2) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.1) ③たまねぎ(50) セロリ(10) パセリ(0.5) チキンスープ(15) うすくちしょうゆ(2.3) 食塩(0.4) こしょう(0.01)	①さば(70) しょうが(0.32) ごま油(0.3) 三温糖(1.92) 料理酒(1.92) 赤みそ(1.44) トウバンジャン(0.02) こいくちしょうゆ(1.08) ②切干大根(6) 油あげ(8) にんじん(5) 三度豆(5) 三温糖(1.44) うすくちしょうゆ(3.6) けずりぶし(2.4) ③豚ひき肉(30) たまねぎ(4.56) しょうが(0.72) 料理酒(1.6) 食塩(0.12) こしょう(0.01) 片くり粉(1) うすくちしょうゆ(0.75) にんじん(10) もやし(20) ほうれん草(25) 緑豆はるさめ(3) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(4.5)	①干うどん(72) ゆば(36) にんじん(12) たけのこ(缶)(12) しいたけ(15.6) だし昆布(2.88) けずりぶし(1.92) しょうが(0.57) みつば(6.48) 食塩(0.48) 本みりん(2.16) こいくちしょうゆ(2.4) うすくちしょうゆ(8.64) 片くり粉(7.2) ②鶏卵(50) にんじん(5) きぬさや(2) たまねぎ(15) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(1) けずりぶし(0.5) ③小松菜(60) 花かつお(0.7) すりごま(3) 本みりん(0.9) こいくちしょうゆ(2) だし昆布(0.2) ④さつまいも(40) 三温糖(3.2) うすくちしょうゆ(1.2) けずりぶし(0.4)	①ホキ(70) 料理酒(2.52) 食塩(0.14) こしょう(0.02) 小麦粉(12.6) パン粉(14) トマトケチャップ(4.4) さとう(0.33) ウスターソース(6.6) 洋からし(0.06) ②さぼう(10) れんこん(15) にんじん(10) 三度豆(10) かぼちゃ(20) ひまわり油(1) 料理酒(1) 食塩(0.3) さとう(2.5) こいくちしょうゆ(2.5) 米酢(3) いりごま(2) すりごま(1) ③フランクフルト(10) たまねぎ(40) にんじん(15) かぶ(40) 白ねぎ(10) ひまわり油(0.8) 食塩(0.7) こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1) ローリエ(0.01)
後期食		①豚肉→豚ひき肉, ひまわり油(揚げ物用)なし ②いりごま→ねりごま		②油あげ→厚あげ ③緑豆はるさめ→はるさめ		①たまねぎ,片くり粉,うすくちしょうゆ,食塩なし, こしょうなし,小麦粉なし,パン粉なし ②いりごま,すりごま→ねりごま
中期食		①豚肉→豚ひき肉, ひまわり油(揚げ物用)なし ②いりごま→ねりごま		②油あげ→厚あげ ③緑豆はるさめ→はるさめ	①片くり粉なし ③すりごま→ねりごま	①たまねぎ,片くり粉,うすくちしょうゆ,食塩なし, こしょうなし,小麦粉なし,パン粉なし ②いりごま,すりごま→ねりごま
初期食		①豚肉→豚ひき肉, ひまわり油(揚げ物用)なし ②いりごま→ねりごま		②油あげ→厚あげ ③緑豆はるさめ→はるさめ	①片くり粉なし ③すりごま→ねりごま	①たまねぎ,片くり粉,うすくちしょうゆ,食塩なし, こしょうなし,小麦粉なし,パン粉なし ②いりごま,すりごま→ねりごま

月日	28日(木)	29日(金)
栄養量	エネルギー768kcal,たんぱく質32.8g	エネルギー789kcal,たんぱく質34.6g
献立	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の黄金焼き ②ひじきのマリネ ③卵ときのこのスープ	①さけと大根葉のまぜごはん 牛乳 ②肉じゃが ③とうふのみそ汁
おかずの内容	①鶏肉(65) 食塩(0.26) こしょう(0.02) にんじん(13) マヨネーズソース(9.75) 信州みそ(1.3) ②ひじき(3) けずりぶし(0.8) さとう(0.2) こいくちしょうゆ(1) ロースハム(5) たまねぎ(10) オリーブ油(0.8) さとう(1.2) 食塩(0.4) こしょう(0.01) 米酢(2.5) ③しめじ(5) チンゲン菜(15) たまねぎ(10) 鶏卵(25) 食塩(0.2) うすくちしょうゆ(3) 片くり粉(1) けずりぶし(1) だし昆布(0.8)	①大根葉(34.5) さけフレーク(23) ひまわり油(1.15) 本みりん(1.15) 料理酒(0.58) うすくちしょうゆ(1.15) ②豚肉(45) じゃがいも(50) たまねぎ(40) 糸こんにゃく(15) にんじん(10) きぬさや(3) ひまわり油(1) 三温糖(1.8) 料理酒(1.8) こいくちしょうゆ(5.4) ③絹ごし豆腐(25) けずりぶし(1.4) わかめ(3) 青ねぎ(5) 信州みそ(5) 赤みそ(3)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉,たまねぎ, 片くり粉	①ほうれん草 ②豚肉→豚ひき肉,糸こんにゃくなし
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉,たまねぎ, 片くり粉	①ほうれん草 ②豚肉→豚ひき肉,糸こんにゃくなし
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉,たまねぎ, 片くり粉	①ほうれん草 ②豚肉→豚ひき肉,糸こんにゃくなし

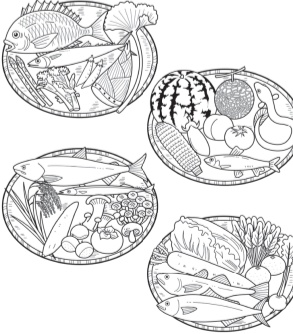


11月24日は11(いい)24(にほんしょく), 和食の日です。
和食の日、「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。
昔から日本で大切にされてきた和食のよさを見直す機会にしたいですね。

だしや素材を生かした料理



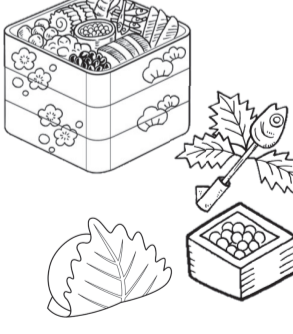
季節の感じられる料理や素材



栄養バランス



行事との関わり



給食では・・・
24日は日曜日のため、21日を和食の日の献立にしました。

- ◎麦ごはん
- ◎牛乳
- ◎山家煮
- ◎小松菜とじゃこの炒め物
- ◎すまし汁
- ◎小豆むし菓子

「やまがに」と読みます。
旬の食材をみそ味で煮込んだ料理です。給食では、旬の里いもと、野菜、揚げた豚肉を合わせます。みその味がごはんによく合う献立です。

小麦粉、ベーキングパウダー、黒砂糖、卵、牛乳、油を合わせた生地の上に、甘く煮た小豆をのせて蒸します。
中期食・初期食は蒸したものを、牛乳と水で柔らかく煮、ミキサーにかけます。

*栄養量は、普通食の1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。
*献立は、諸事情により一部変更する場合があります。
*休日に学校行事等がある場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。



この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!